

## MUỐN GIẢM CÂN: HÃY ĂN SÔ CÔ LA VÀO BUỔI SÁNG

Đây là kết quả nghiên cứu của nhóm các nhà khoa học từ trường ĐH Tel Aviv (Israel) sau khi tiến hành thử nghiệm trên 193 người béo phì, chia làm hai nhóm. Một nhóm ăn bữa sáng 300 calorie và một nhóm ăn sáng 600 calorie với bán

Tờ Mirror (Anh) cho biết, những nghiên cứu gần đây ăn điểm tâm có thể giúp mọi người giảm cân. Cụ thể, trong vòng 32 tuần liên tiếp, nhóm người ăn điểm tâm với bánh quy, bánh ngọt và sô cô la đã giảm được trung bình 18kg hơn nhóm không ăn các đồ ăn cùng loại.

Những người ăn đường dễ tạo cảm giác quên đói. Tuy nhiên, những bữa sáng có chất hydrat các bon thấp khoáng gây cảm giác no và lừa nhu cầu ăn của họ.

Ăn sô cô la vào buổi sáng để giảm cân hiệu quả.

GS. Daniela Jakubowicz, trường ĐH Tel Aviv cho biết, tránh không nên ăn đồ ngọt nhiều, có thể tạo ra một tâm lý nghiện ăn thức ăn trong thời gian dài.

Bữa sáng cung ứng năng lượng cho cả ngày, kích thích chức năng của não và khởi động quá trình chuyển hóa của cơ thể, giúp giảm cân và cân bằng trạng thái của cơ thể.

Và bữa sáng là bữa ăn điều chỉnh ghrelin thành công nhất, hormone ghrelin tăng cảm giác đói trong khi mức độ ghrelin tăng trước mỗi bữa ăn, nó có thể khử hiệu quả nhất vào thời điểm bữa sáng.